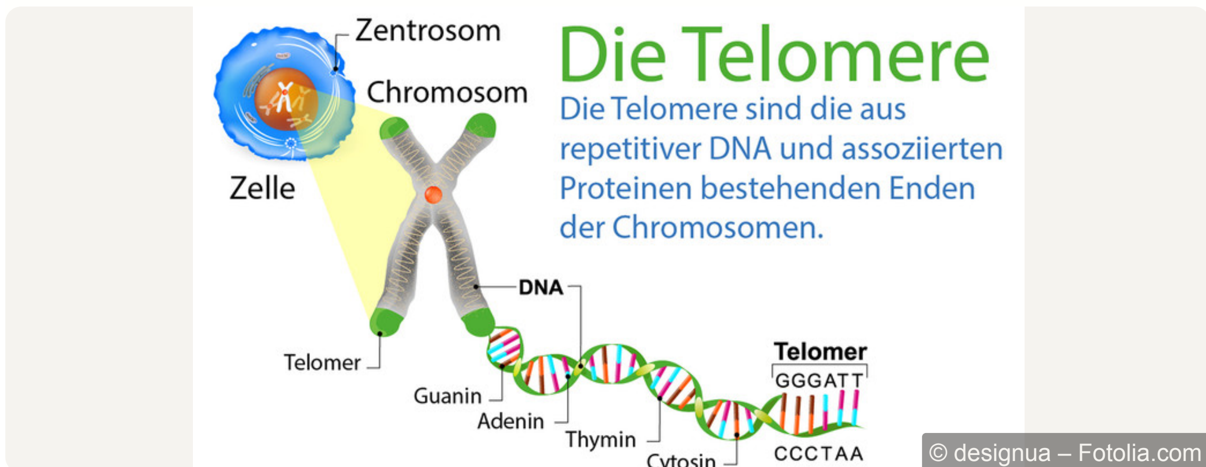
GESUNDHEIT

Wie Sie Ihre Telomere und damit Ihr Leben verlängern

Autor: Zentrum der Gesundheitaktualisiert: 05.02.2018



Wohl jeder will möglichst lange jung, gesund und fit bleiben. Laut wissenschaftlichen Studien ist der Traum ewiger Jugend nun in greifbare Nähe gerückt. Allerdings handelt es sich bei diesem Jungbrunnen nicht um ein besonderes pharmakologisches Mittel, sondern um eine unserer grundlegendsten Gewohnheiten: Unser Essverhalten! Denn laut Forschung können wir mit der richtigen Ernährung die sog. Telomere verlängern und damit das Altern unserer Zellen nicht nur verlangsamen, sondern unsere Zellen sogar biologisch verjüngen und somit den Alterungsprozess umkehren.

Teilen Download Drucken

Die Telomere verlängern und jung bleiben

Das biologische Alter eines Menschen lässt sich mit Hilfe der Telomere recht gut bestimmen. Die Telomere sind die Endkappen unserer Chromosomen und schützen diese bestmöglich vor Schäden aller Art (z. B. infolge von oxidativem Stress, freien Radikalen u. a.). Bei jeder Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäss kürzer – und wir altern.

Sind die Telomere aufgebraucht, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und stirbt ab. Im Schnitt teilen sich Zellen ca. 50 bis 70 Mal, bevor sie absterben.

Wie inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen wurde, leben Menschen mit längeren Telomeren nicht nur länger, sondern sie bleiben auch länger gesund als Menschen mit kürzeren Telomeren. Um länger jung zu bleiben, brauchen wir also längere Telomere.

Wie Verjüngung funktioniert

Unser Körper hat nun ein Werkzeug zur Verfügung, um die Telomere wieder aufzubauen: Das Enzym Telomerase. Dieses Enzym verlängert unsere Telomere und kann so die Zelle wieder verjüngen.

2009 erhielt die Forscherin Dr. Blackburn von der Universität von Kalifornien für die Entdeckung dieses Enzyms den Nobelpreis für Medizin. Im Jahr 2008 erforschten nun Dr. Ornish, einer der führenden Ernährungstherapeuten in den USA und ständiges Mitglied der medizinischen Fakultät der Universität von Kalifornien, und sein Team gemeinsam mit Dr. Blackburn die Auswirkungen einer vollwertigen, pflanzenbasierten Ernährung auf die Aktivität des Enzyms Telomerase. Und machten dabei eine erstaunliche Entdeckung!

Im Rahmen der Studie veränderten 24 Männer für drei Monate ihre Ernährungsgewohnheiten und nahmen zusätzlich Änderungen an ihrem Lebensstil vor. Zunächst nahm man eine Blutprobe von jedem Probanden, um den aktuellen Ist-Zustand dokumentieren zu können.

Die Männer praktizierten sodann eine vollwertige, pflanzenbasierte und fettreduzierte Ernährung, die kaum raffinierte Kohlenhydrate, aber dafür viel Obst und Gemüse, Vollwertgetreide und Hülsenfrüchte (wie z. B. Kichererbsen, Linsen u. ä.) enthielt. Fleisch, Milch, Eier und stark verarbeitete Lebensmittel waren tabu. Zusätzlich sollten die Probanden sich moderat bewegen (30 Minuten Spazierengehen an 6 Tagen pro Woche) und stressreduzierende Massnahmen wie Yoga, eine Atemtechnik, Meditation oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson praktizieren.

Nach Ablauf der drei Monate untersuchten die Forscher das Blut der Probanden erneut. Nun hatte sich bei den Teilnehmern die Aktivität der Telomerase um 29 bis 84 Prozent erhöht! Dies ist die bisher erste und einzige wissenschaftlich nachgewiesene Methode, die dies zustande brachte. Zusätzlich zur körperlichen Verjüngung verringerten sich der BMI

(Body Mass Index) und damit das Körpergewicht, der Cholesterinspiegel, der Blutdruck sowie die Leber- und Entzündungswerte.

Verlängerung der Telomere und Verjüngung durch Ernährung

Konnte die vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung die Zellen nun aber wirklich verjüngen? Dr. Ornish und Dr. Blackburn wollten es genau wissen und untersuchten einige der obigen Probanden in einer Folgeuntersuchung im Jahr 2013 erneut. Zehn der Männer hatten die gesunde Ernährungs- und Lebensweise inzwischen fünf Jahre lang praktiziert. Als Kontrollgruppe fungierten 25 Männer, die sich normal ernährten und auch nur selten Entspannungstechniken und Bewegung in ihren Alltag eingebaut hatten.

Eigentlich würde man erwarten, dass die Telomere nun geschrumpft wären, was bei der Kontrollgruppe, die bei ihrer "alten" Ernährung geblieben war (also Fleisch, Auszugsmehle, Zucker etc. ass), auch tatsächlich der Fall war. Ihre Telomere waren nun im erwarteten Mass kürzer geworden.

Die Telomere der Probanden, die sich an die gesunde Lebensweise hielten, waren hingegen nicht nur nicht kürzer geworden, sondern sogar gewachsen! Sie konnten verlängert werden, etwas, das man bis dahin für eher unwahrscheinlich gehalten hatte. Im Schnitt waren ihre Telomere also nun länger als zum ersten Untersuchungszeitpunkt fünf Jahre zuvor. Ihre Zellen waren somit nicht nur weniger gealtert, sie hatten sich tatsächlich verjüngt. Die vollwertige, pflanzliche Ernährung konnte den Alterungsprozess umkehren.

Anti-Aging: Die Ernährung zählt!

Welchen Anteil aber hatten die körperliche Betätigung und die Entspannungstechniken an der Verjüngung? Könnte es nicht sein, dass bereits Sport oder Meditation alleine die Telomere wachsen lassen? Dies kann man getrost verneinen, denn andere Studien zeigten bereits, dass

weder Training noch Entspannung noch Gewichtsverlust oder Kalorienreduktion zu einer Verlängerung der Telomere führen. Der Verjüngungseffekt lässt sich also direkt auf die vollwertige, pflanzliche Ernährung zurückführen.

Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass diese Studie eine signifikante Korrelation zwischen pflanzlicher, vollwertiger Ernährung und der Länge der Telomere aufzeigt. Aufgrund der kleinen Studiengrösse sind jedoch weitere, grössere und randomisierte Studien von Nöten.

Nichtsdestotrotz decken sich die Ergebnisse mit anderen Studien, die z. B. aufzeigen, dass ein hoher Verzehr von Carotinoiden das Altern bremsen und unsere Zellen verjüngen kann, wie wir hier bereits beschrieben hatten: Carotinoide essen – und jünger werden!

So verlängern Sie Ihre Telomere und bleiben lange jung!

Wie Sie nun von diesen Erkenntnissen profitieren können, haben wir hier für Sie zusammengefasst. Mit den folgenden Massnahmen können Sie – der vorgestellten Studie zufolge – Ihre Telomere verlängern und somit länger jung und vital bleiben:

- Das Allerwichtigste zuerst: Essen sie gesunde, vollwertige und pflanzliche Nahrungsmittel. Bauen Sie so oft wie möglich Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Pilze und Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen in Ihre Ernährung ein. Damit verlangsamen Sie nicht nur den Alterungsprozess, sondern senken auch Ihr Risiko für sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Krebs und Co.
- Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel sowie Fleisch, Milchprodukte und Weissmehlprodukte. Stark verarbeitete Lebensmittel wie z. B. Limonade lassen uns schneller altern. Fleisch

und Milchprodukte können zudem gesundheitliche Nachteile mit sich bringen, erhöhen das Krebsrisiko ebenso wie das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen.

- Bewegen Sie sich moderat, dafür aber nach Möglichkeit täglich. Anstatt überallhin mit dem Auto zu fahren, planen Sie lieber öfter einen längeren Spaziergang ein. Wenn Sie einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, sollten Sie besonders auf ausreichend Bewegung achten, denn viel sitzen beschleunigt den Alterungsprozess.
- Wir leben in einer hektischen Zeit, in der man Stress leider kaum vermeiden kann. Lernen Sie deshalb, mit Stress besser umzugehen. Gute Möglichkeiten hierzu sind etwa Yoga, Tai Chi, Meditation, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen.
- Natürlich berücksichtigen Sie auch alle anderen Aspekte einer gesunden Lebensweise, wie ausreichend Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf bei geöffnetem Fenster, Optimierung Ihrer Vitalstoffversorgung (Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin K2, Magnesium, um nur ein paar Beispiele von häufig mangelhaft vorhandenen Vitalstoffen aufzuführen), regelmässige Entschlackungsmassnahmen etc.

Wie eine gesunde, pflanzliche Ernährung optimalerweise aussieht und wie Sie diese in Ihren Alltag einbauen können, lesen Sie hier: Basenüberschüssige Ernährung.

Hier finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie mit Stress richtig umgehen können: Stress reduzieren.

Wie Sie auch ohne Ei gesund und lecker kochen und backen können, lesen Sie hier: Ei-Ersatz – Kochen und Backen ohne Ei.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Gefällt Ihnen dieser Artikel?

Wir würden uns über einen kleinen Beitrag für unsere Tätigkeit sehr freuen!

Spenden Sie jetzt mit Paypal

Mehr zu diesem Artikel

QuellenLeserkommentareVerwandte Artikel

Teilen Sie diesen Artikel



Leserkommentare

Schreiben Sie den ersten Kommentar

Um einen Kommentar abzugeben müssen Sie angemeldet sein.

Anmelden Registrieren

Quellen

Ornish D et al., „Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study." Lancet Oncol. 2013 Oct; (Der Effekt umfassender Lebensstiländerungen auf die Aktivität von Telomerase und Telomer-Länge bei Männern mit bioptisch nachgewiesenem niedrig-risiko Prostatakrebs: 5-Jahres Follow-up einer beschreibenden Pilotstudie), (Quelle als PDF)

Dean Ornish et al., „Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study", Lancet Oncol. Vol 9. November 2008, (Erhöhte Telomerase-Aktivität und umfassende Lebensstiländerungen: eine Pilotstudie),(Quelle als PDF)

Mason C et al., „Independent and combined effects of dietary weight loss and exercise on leukocyte telomere length in postmenopausal women." Obesity (Silver Spring). 2013 Dec, (Unabhängige und kombinierte Effekte von Gewichtsverlust und Sport auf die Telomer-Länge von Leukocyten in postmenopausalen Frauen),(Quelle als PDF)